

1. ELEMEN semula jadi yang melengkapkan persekitaran hijau ini.

2. DR SHUREEN FARIS menunjukkan kedudukan taman atau Makmal Terapi Landskap di FRSB.

3. PERSEKITARAN yang natural ini membawa anda bagaikan jauh dari kesibukan kota walaupun Makmal Terapi Landskap ini berhampiran jalan raya.

4. KEINDAHAN semula jadi dibuktikan mempunyai potensi untuk mempengaruhi otak dalam mengurangkan gejala disebabkan emosi negatif.

5. PERINCIAN cadangan pembinaan Makmal Terapi Landskap yang sesuai untuk semua lapisan usia.

6. KAJIAN membuktikan landskap antara penyumbang utama membantu seseorang kembali cergas atau sihat.



■ TERAPI LANDSKAP SEMULA JADI

RAWATAN TANPA UBATAN

Suasana hijau
beri bantuan
kepada otak dalam
menghadapi tekanan
keterlaluan

FOKUS

Hartini Mohd Nawi
hartini@hmetro.com.my

Di negara Scandinavia seperti Sweden dan Denmark, individu yang berjumpa doktor berkenaan masalah tekanan mental selepas

disahkan mengalami simptom tertentu diberikan 'preskripsi hijau'.

Mereka dikehendaki menjalani rawatan di

sebuah kawasan khas yang mempunyai aktiviti berkait rapat dengan kawasan hijau.

Antara contoh adalah sebuah taman baik pulih atau rehabilitasi di Alnarp, Sweden dikendalikan Swedish University of Agricultural Science (SLU).

Di pekarangan kampus ini ada dibina satu taman rehabilitasi yang beroperasi sebagai makmal berskala besar apabila penyelidik dan golongan profesional berkolaborasi untuk mencari pengetahuan baru berkenaan terapi hortikultur seterusnya mengkaji ciri-ciri pembinaan sebuah taman

terapi.

Hasil awal menunjukkan keputusan yang sangat positif apabila rawatan berbentuk taman dan bebas daripada sebarang ubatan menunjukkan prestasi baik pulih pesakit meningkat apabila didedahkan dengan aktiviti berbentuk mesra alam.

Oleh itu, perancangan membina sebuah taman dikenali Makmal Terapi Landskap yang diusahakan kumpulan penyelidikan 'Tropical Health and Design' dari Fakulti Rekabentuk dan Senibina (FRSB), Universiti Putra Malaysia (UPM) adalah untuk kerja





penyelidikan berkaitan kesihatan mental serta fizikal. Selain itu ciri dan reka bentuknya bersifat terapi.

Ia membabitkan penaung bersama Jabatan Landskap Negara (JLN) dan usaha sama dengan Department of Geoscience and Natural Resource Management (IGN) dari University of Copenhagen, Denmark.

Antara pakar dan profesional yang terlibat ialah pereka bentuk dan pengasas Makmal Terapi di Alnarp, Sweden serta di Copenhagen (Makmal Terapi Nacadia & Octavia), Prof Ulrik K Stigsdotter.

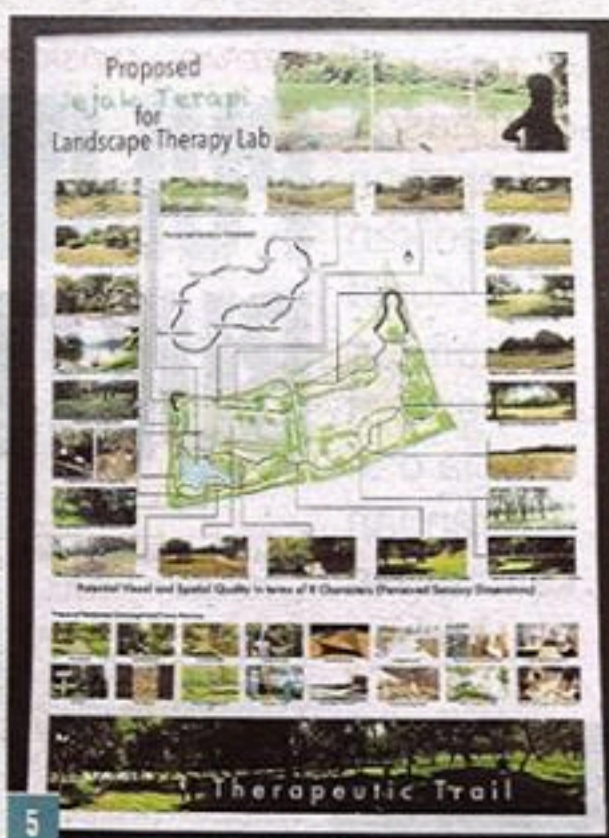
Turut terlibat ialah Ulrik Sidenus Petersen, juga dari University of Copenhagen dan pakar dari Institut Gerontologi, Fakulti Perubatan, Pakar Rehabilitasi dan beberapa pakar lagi dari pelbagai latar belakang di UPM.

Tujuan cadangan mewujudkan Makmal Terapi Landskap itu kerana masalah gangguan mental yang menjadi semakin serius dalam kalangan penduduk di Malaysia.

Malangnya, sebahagian besar penghidap tidak mengambil serius berkenaan masalah kesihatan ini.

Menurut Pensyarah Kanan Jabatan Senibina Landskap, FRSB Dr Shureen Faris Abdul Shukur hasil kaji selidik direkodkan Kementerian Kesihatan menunjukkan kira-kira 42.168 masyarakat negara ini pernah menjalani rawatan psikiatri di hospital kerajaan disebabkan gangguan mental.

"Melalui aktiviti yang



Makmal Terapi Landskap di UPM, Serdang berkenaan bakal menjadi model untuk diaplikasi sektor awam dan swasta di negara ini

DR SHUREEN FARIS

berorientasikan psikologi persekitaran dan sentuhan seni bina landskap, terapi taman membantu meningkatkan kualiti hidup dan tahap kesihatan.

"Di samping itu Makmal Terapi Landskap di UPM, Serdang berkenaan bakal menjadi model untuk diaplikasi sektor awam dan swasta di negara ini," katanya yang turut mengetuai kumpulan penyelidikan 'Tropical Health and Design'.

Walaupun Malaysia belum mencapai taraf negara maju seperti di negara Scandinavia, langkah untuk mengadakan 'preskripsi hijau' ini perlu dimulakan dalam menangani masalah tekanan mental yang semakin meningkat dan mungkin mampu menjejaskan produktiviti negara.

Usaha sama di antara penyelidik di universiti, Kementerian Kesihatan, syarikat swasta dan pelbagai institusi diperlukan dalam membentuk tempat khas

yang menyediakan 'preskripsi hijau' ini.

Menurut Pensyarah Kanan Jabatan Senibina Landskap, FRSB Dr Shureen Faris Abdul Shukur berada dalam panorama landskap semula jadi biarpun seketika menawarkan ketenangan atau dalam erti kata lain memberi bantuan kepada otak yang menghadapi tekanan keterlaluan.

"Terdapat kajian membuktikan landskap antara penyumbang utama membantu seseorang kembali cergas atau sihat.

"Pendedahan kepada kawasan hijau sama ada secara langsung atau tidak boleh memberi pelbagai kebaikan kepada kesihatan mental masyarakat.

"Persekitaran semula jadi dibuktikan mempunyai potensi untuk mempengaruhi otak dalam mengurangkan gejala disebabkan emosi negatif," katanya ketika membawa penulis dan jurugambar ke tapak cadangan Makmal Terapi Landskap itu.